

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/21 (水)**までをお願い致します。

## お弁当 (ごはん付き) コース

冷...このマークが入ったメニューは容器を温める前に取り出して下さい。

<p><b>栄養士おすすめ</b> 8/26 (月)</p>	<p>●金目鯛の煮付け ○豚肉とキャベツのにんにく醤油 ○豆腐のフライ 冷 ○大根とワカメのねぎごま和え 冷 ○煮豆 (黒豆) ○ひじきと麦のごはん (産直金芽米使用) エネルギー 492kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.9g 炭水化物 80.7g 塩分 3.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>8/27 (火)</p>	<p>●三元豚となすの味噌炒め ○ひじきの健康煮 冷 ○青菜のおかか和え ○かぼちゃのレーズン煮 冷 ○オクラの和え物 ○白飯 (産直金芽米使用) エネルギー 533kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.1g 炭水化物 80.8g 塩分 1.9g</p>	<p>【乳、小麦、落花生、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>8/28 (水)</p>	<p>●まぐろカツ&amp;オムレツ ○とろけるカレー ○高野豆腐とかぼちゃの煮物 冷 ○玉ねぎとツナのサラダ 冷 ○大根のしそ和え ○白飯 (産直金芽米使用) エネルギー 550kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.9g 炭水化物 85.3g 塩分 2.8g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>8/29 (木)</p>	<p>●鶏のレモンペッパー焼き ○洋風きんぴら 冷 ○白菜の辛子和え ○さつま芋とワカメの煮物 冷 ○佃煮 (ごま昆布) ○白飯 (産直金芽米使用) エネルギー 515kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.1g 炭水化物 75.5g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>8/30 (金)</p>	<p>●白身魚 (ホキ) のもろみ漬け焼き ○肉焼売 ○ビーフン炒め 冷 ○キャベツと蟹カマの胡麻山椒和え 冷 ○漬物 (彩りかつお大根) ○白飯 (産直金芽米使用) エネルギー 503kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.4g 炭水化物 76.8g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。

- ・献立表は商品のお届け日まで保管をお願いします。(都合によりメニューを変更させて頂く場合がございます。)
- ・アレルギー表示は、【 】内に、卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・大豆について表示しています。
- ・このお弁当は、おいしさを保つ為に急速冷却機にかけていますので、冷たいままお届けしています。召し上がる前にカップに入った冷菜・別添のタレ等は取り出し、電子レンジで約2分温めて下さい。(機種によって温め時間は異なります)
- ・魚介類・肉類・玉子等の食材は温め時間により破裂する恐れがあります。温めの際は、容器のふたを閉めて下さい。
- ・セロリを使用した場合、まれに筋が入っていることがありますが、品質に問題はありません。

お問い合わせ先 (コールセンターにおかけの際は最初に「夕食宅配の件で・・・」とお伝えください。)

東都生協 コールセンター フリーコール **0120-1010-68** 月曜日～金曜日の9時～18時30分  
フリーダイヤル圏外 **042-480-7222** (通話料有料)